Íñigo Pérez
"Urrechu"

MIS MEJORES RECETAS

CON Rape y Merluza

Frescas, delicadas, sorprendentes

nowtilus gastronomía

7

Colección Mediterráneo, Salud y Fantasía

VERSIÓN PROMOCIONAL

ÍÑIGO PÉREZ
"Urrechu"

MIS MEJORES RECETAS

CON Rape y Merluza

Frescas, delicadas, sorprendentes

nowtilus
gastronomía

Serie: **Nowtilus Gastronomía**
Colección: **Mediterráneo, Salud y Fantasía.**
www.nowtilus.com
www.mismejoresrecetas.com

Título de la obra: **Mis Mejores Recetas con Arroces**
Autor: **Íñigo Pérez**

Editor: **Santos Rodríguez**
Responsable editorial: **Gilberto Sánchez**
Fotografías: **Christian M. Kempin**
Preparación de original y revisión: **Íñigo Moretón**

Diseño y realización de Cubiertas: **Rodil & Herraiz**
Diseño de interiores: **Rodil & Herraiz**
Autoedición: **Rodil & Herraiz**
www.rodilherraiz.com

Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece pena de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes reprodujeren, plagiaren, distribuyeren o comunicaren públicamente, en todo o en parte, una obra literaria, artística o científica, o su transformación, interpretación o ejecución artística fijada en cualquier tipo de soporte o comunicada a través de cualquier medio, sin la preceptiva autorización.

© 2003 Íñigo Pérez
© 2003 Gastromedia S.L.
www.gastromedia.es

Editado por Ediciones Nowtilus S.L.
www.nowtilus.com
Copyright de la presente edición:
© 2003 Ediciones Nowtilus S.L.
Doña Juana I de Castilla 44, 3º C, 28027 Madrid

ISBN: 84-9763-021-1
EAN: 978 849763021-4
0201007021
Fecha: Septiembre 2003

Printed in Spain
Imprime: Gráficas Varona, S.A.
Deposito Legal: S.755-2003

Índice

1. Prólogo 5
2. El pescado blanco 7

Parte I: El rape 9
La esencia del rape 11
Rape a la parrilla con refrito de almejas 12
Rape a la plancha sobre cama de berberechos y alcachofas de Tudela 14
Rape con tomate acaramelado, espárragos verdes y crema de coliflor 16
Rape en papillote con laurel y vino blanco 18
Rape hervido con verduras de temporada y salsa tártara 20
Rape con cuchara 23
Caldereta de rape con marisco 24
Daditos de rape con mejillones y almendras 26
Rape, alcachofas y vermú blanco 28
Arroz meloso de rape con carabineros 30
Crema de puerros con daditos de rape y láminas de hongos 32
Crema de marisco con rape 34
Rape mar y montaña 37
Sopa gelatinosa de hongos con foie y rape 38
Rape a la plancha sobre callos y morros de ternera 40
Brochetas de solomillo ibérico con rape, champiñones y romero 42
Rape a la plancha sobre cama de verduritas con manitas de cerdo y jamón crujiente 44
Pollo con almendras y rape en salsa de azafrán 46

Parte II: La merluza 49
Merluza al descubierto 51
Rodaja de merluza a la plancha con vinagre de sidra 52
Chipirones en su tinta con merluza rebozada 54
Cogote al horno con patatas y cebolleta fresca 56
Merluza a la plancha con crema de zanahoria y langostinos 58
Merluza hervida en su propio jugo con patatas y judías verdes 60
La merluza y amigos 63
Lomo de merluza con bogavante a la plancha y cebolleta trufada 64
Menestra de merluza y langostinos 66
Merluza a la plancha con rollitos de cigala y hongos salteados 68
Merluza rebozada sobre judías verdes, bacon y chopitos 70
Merluza con tapenade de anchoas y teja de queso Idiazábal 72
Croquetas de merluza con txangurro 74
Merluza más tradicional 77
Merluza a la gallega con cachelos 78
Merluza a la koskera con marisco 80
Merluza en salsa verde con almejas 82
Pescadilla enroscada con anillas de calamar y ensalada 84
Pastel de merluza y kabratxo 86

3. Glosario 89

El pescado blanco

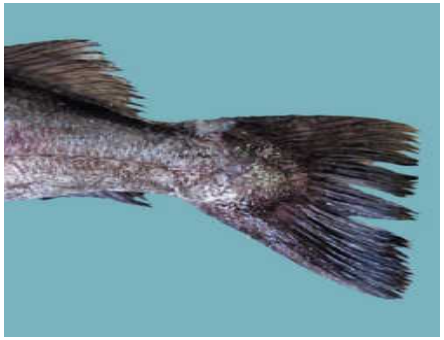
Decir pescado en general es decir salud; pero, al igual que sucede con las carnes, no todos los pescados tienen las mismas propiedades, virtudes ni defectos. El pescado marino es, además, un alimento que ha entrado hace relativamente poco tiempo en la dieta de muchas personas. Hasta que hubo medios de conservación e infraestructuras para su transporte, era impensable comer pescados marinos en zonas alejadas de la costa.

El pescado se divide genéricamente entre pescado "azul" y pescado "blanco", siendo el azul el más graso y el blanco el que menos grasa contiene. También hay otra clasificación, probablemente más acertada, que los divide en tres grupos según la cantidad de grasa que contienen: grasos, semigrasos y magros. Los grasos se corresponderían netamente con los azules, los magros con los blancos y los semigrasos con algunas especies difíciles de encuadrar en unos u otros.

A grandes rasgos, y aunque hay discrepancia en las cifras, los pescados grasos o azules serían aquéllos que contienen incluso más de un 10% o 15% de grasa. Entre ellos nos encontramos especies tan sabrosas y queridas para nosotros como los túnidos (atún y bonito), el salmón, el emperador, la anchoa o boquerón y la sardina, el chicharro... Como veis, son peces migratorios, y por ello les son necesarias las reservas de grasa que suelen contener. Y no por el frío, porque sólo hay que recordar el sabio refrán gallego: Por san Xoán a sardiña molla o pan; es decir, que por san Juan, ya a finales de junio, la sardina moja el pan: es su momento óptimo de grasas y de consumo (preferiblemente a la brasa y sobre un trozo de pan). Una sardina fuera de temporada tiene menor cantidad de grasa y suculencia. Dentro de los pescados semigrasos nos encontraríamos especies tan apreciadas como el besugo, la dorada, la lubina y el salmonete, que contienen una cantidad de grasa que varía entre el 2,5% y el 6%. Y, repetimos, esta cantidad de grasa varía de un momento a otro del año en la misma especie.

Finalmente están los que a nosotros nos interesan en este volumen, los pescados blancos. Entre ellos encontramos, por supuesto, a nuestros protagonistas, el rape y la merluza, pero además al bacalao (el fresco, no en salazón), el gallo y el lenguado. Suelen vivir en zonas profundas o incluso pegados al fondo y no realizan grandes desplazamientos migratorios, por lo que no les es necesaria la acumulación de grasa en el cuerpo (sólo se les acumula en el hígado). Esa falta de grasa (siempre menor de un 2,5% o 5%) es la que los hace más delicados o menos sabrosos, según se mire. Y tiene un valor calórico que no suele llegar a las 100 calorías por 100 gramos.

Si a lo antes mencionado unimos el hecho de que los pescados en general tienen gran contenido de vitaminas, proteínas de alto valor biológico y diversos minerales, que sus grasas son cardiosaludables y su contenido en sodio casi siempre muy bajo, entenderemos por qué se considera que el consumo de pescado favorece la longevidad y calidad de vida de las personas.



En la cocina los pescados blancos son agradecidos pero delicados de tratar: podemos secarlos o estropearlos fácilmente, y sus delicadas carnes se desbaratan con cierta facilidad. Por ello, para cocerlos en agua o caldo se requiere fuego suave; lo contrario sucede con las frituras, que necesitan que el aceite haya alcanzado una temperatura relativamente alta. Para servirlos en la mesa, conseguid una pala específica de pescado para dividir las porciones de cada comensal: con un cuchillo se pueden romper sus fibras y las delicadas láminas que tienen.

A la hora de comprarlos, lo ideal es que sean siempre lo más frescos posibles; para comprobarlo, debéis observar que tengan las agallas bien rojas, que la carne esté firme al tacto, los ojos cuanto más transparentes, mejor. Y que huelan a mar: si desprende olor a amoniaco, desechadlo: al pescado y a la pescadería. Tampoco los conservéis en el frigorífico de casa más de dos días: nuestros frigoríficos suelen estar regulados a 5 ó 6º C, una temperatura mucho más baja que la indicada para la conservación de alimentos tan delicados que la próxima a 0º C de las cámaras frigoríficas de los profesionales.

También debemos fijarnos en los datos que, por el Real Decreto 331/1999, deben estar expuestos junto a todo pescado fresco que se comercializa: país de origen, calibre, frescura, categoría, fecha, producto, nombre científico, nombre comercial, peso neto, forma de obtención, modo de presentación/tratamiento, etc.

Como recomendación general acudid siempre a pescaderías de confianza, y dejad que sea el pescadero el que os prepare el pescado para el uso que le vayáis a dar. También, aunque no las vayáis a utilizar ese día, pedidle las espinas y cabezas (que siempre se cobran): al llegar a casa podéis congelarlas y usarlas otro día para hacer un fumet o ricos fondos para otros platos. Si, a pesar de todo, queréis limpiar el pescado en casa recordad que necesitaréis una buena tijera para eliminar aletas superfluas y un instrumento para desescamar, operación que se debe realizar siempre en contradirección de las escamas. Y el cuchillo: grande y muy afilado. Si os fijáis en los del pescadero, veréis que no tienen nada que envidiar a los del carnicero. Siempre es bueno hacer los encargos al pescadero con antelación: así, no sólo os lo preparará con tranquilidad, sino que podrá seleccionar una buena pieza concreta en el mercado al que acuda antes de abrir la tienda (Mercamadrid, Mercabarna...)

Con respecto a los pescados blancos congelados, tened en cuenta que hoy en día nuestros pesqueros son verdaderas factorías flotantes, en las que el pescado se limpia, eviscera y ultracongela en potentes túneles de frío apenas unos minutos después de haber sido pescado. Debéis adquirir el pescado congelado en lugares de total confianza, que respeten siempre la cadena del frío (cadena que tenéis que respetar también vosotros); conviene descongelarlo en la nevera, de un día para otro. Así tendréis a vuestra disposición una materia prima que, en muchos casos, es de mejor calidad que algunos pescados "frescos" que se venden. Sólo debemos tener cuidado de no estropearlo a última hora con una descongelación acelerada. Si queremos congelarlo en casa, debemos hacerlo rápidamente y con las piezas absolutamente limpias.

RAPE A LA PLANCHA SOBRE CAMA DE BERBERECHOS Y ALCACHOFAS DE TUDELA

RAPE A LA PLANCHA SOBRE CAMA DE BERBERECHOS Y ALCACHOFAS DE TUDELA

INTRODUCCIÓN

Con camas como ésta, más de uno no querría levantarse de las siesta, ¿verdad? Para saborear y soñar con comerlo de nuevo...

INGREDIENTES

(Para 4 personas)

- 4 lomos de rape de 300 gr. ya limpios
- 400 gr. de berberechos
- 100 ml. de vino blanco
- 200 ml. de caldo de pescado (fumet)
- 50 ml. de nata líquida
- 12 corazones de alcachofa en conserva
- Sal
- Aceite de oliva virgen
- Cebollino fresco
- 50 ml. de salsa de tomate natural

EQUIPO NECESARIO

- Abrelatas
- Sartén
- Colador
- Puchero

Elaboración

1 En una sartén caliente con aceite, salteamos los lomos de rape, dorándolos brevemente; los metemos al horno precalentado a 180º durante 8 min.

2 En la misma sartén, salteamos con un poco de aceite los berberechos. Cuando empiecen a abrirse echamos el vino y reducimos casi a seco. Añadimos el fumet y que reduzca a la mitad. Colamos, reservando por un lado los berberechos y por otro el caldo.

3 Extraemos la carne de los berberechos, desechando la cáscara. Reservamos. En un pucherito, ponemos el caldo de los berberechos y probamos: ha de tener un poco de textura y estar sabroso. En caso contrario, reducimos un poco más. Agregamos la nata líquida. Dejamos hervir. Añadimos la salsa de tomate, que hierva todo 2 min. Retiramos volvemos a colar, para refinar. Reservamos.

4 Salteamos los corazones de alcachofas, añadimos los berberechos y la mitad de la salsa.

RECOMENDACIONES

Al abrir los berberechos con vino y fumet no debemos dejarlos más de 3 min. Mejor reducir la salsa sin ellos.

Maridaje: rosado
Ocasión: fin de semana
Temporada: otoño

ACABADO DEL PLATO

En el centro de un plato colocamos una línea con la cremita espesa de berberechos, alcachofas y reducción de la salsa. Encima, cruzándola, colocamos los lomos de rape ya cocinados; sazonamos el rape y echamos un poco de salsa caliente por encima, y un hilo alrededor del plato. Decoramos con cebollino picado y 3 ramitas encima para dar relieve.

TRUCOS Y CONSEJOS

Conviene depurar durante al menos una hora los berberechos en agua fría con sal: así soltarán buena parte de la arena que pudieran traer.

CREMA DE PUERROS CON DADITOS DE RAPE Y LÁMINAS DE HONGOS

CREMA DE PUERROS CON DADITOS DE RAPE Y LÁMINAS DE HONGOS

INTRODUCCIÓN

Con los ingredientes de este plato podríamos hacer muchos otros diferentes entre sí, pero nuestra manera de unirlos os hará tener la cuchara siempre lista.

INGREDIENTES

(Para 4 personas)

- 400 gr. de rape limpio
- 100 gr. de jamón ibérico en daditos
- 6 boletus frescos
- 1 kg. de puerros
- 2 cebolletas frescas
- 100 gr. de patatas
- 75 ml. de vino blanco
- 1 l. de caldo de carne
- 3 quesitos en porciones
- Sal
- 25 ml. de aceite de oliva virgen

EQUIPO NECESARIO

- Puchero
- Batidora
- Sartén
- Paño húmedo
- Cuchillo de cocina

Elaboración

1 Troceamos y limpiamos puerros y cebolletas, poniéndolos a pochar con un poco de aceite. Pelamos y troceamos las patatas y las añadimos. Rehogamos hasta que esté bien pochado, una media hora; agregamos el vino, dejamos que reduzca e incorporamos el caldo. Dejamos hervir a fuego suave 30 min. Cuando esté todo bien cocido lo retiramos.

2 Ya fuera del fuego, incorporamos los quesitos y trituramos. Emulsionamos con el aceite. Ponemos a punto de sal y lo colamos.

3 Limpiamos los lomos de rape. Troceamos en dados de 3x3 cm. En una sartén bien caliente, salteamos los daditos de jamón; nada más echarlos añadimos los dados de rape, que nos tome color, y lo terminamos de cocinar sin que se pase de cocción ni se queme el jamón. Añadimos perejil picado.

4 Limpiamos los boletos con un paño húmedo. Fileteamos de arriba a bajo de manera transversal lo más fino que podamos. En una sartén bien caliente, los salteamos con un poco de ajo picadito y de perejil, que tome color. Ponemos sal.

RECOMENDACIONES

La verdura debe pochar (cocinarse en sus propios jugos con la ayuda de aceite) a fuego muy lento: si tomara color, el sabor del plato cambiaría radicalmente.

Maridaje: cava rosado
Ocasión: cena con invitados
Temporada: otoño/ primavera

ACABADO DEL PLATO

En un plato sopero, colocamos unas laminitas de hongos en la base, poniendo el tallo hacia el centro del plato, haciendo una circunferencia. En el centro, ponemos un montoncito de rape con jamón salteado, y sobre él 3 laminitas de hongo fileteado. Servimos la crema templada tirando a caliente en el contorno del plato.

TRUCOS Y CONSEJOS

Las setas y hongos son como esponjas que absorben los líquidos: por ello es mejor limpiarlas ayudándonos de un trapo húmedo.

BROCHETAS DE SOLOMILLO IBÉRICO CON RAPE, CHAMPIÑONES Y ROMERO

BROCHETAS DE SOLOMILLO IBÉRICO CON RAPE, CHAMPIÑONES Y ROMERO

INTRODUCCIÓN

Casi, casi una vuelta a los orígenes del ser humano: ¡fabricando nuestras propias lanzas para comer! Receta sencilla como pocas y sabrosa como casi ninguna.

INGREDIENTES

(Para 4 personas)

- 2 lomos de rape de unos 300 gr. cada uno
- 2 solomillos de cerdo ibérico de 200 gr. cada uno
- 24 champiñones pequeños bien frescos y blancos
- 12 ramas largas de romero fresco
- Sal
- Aceite de oliva
- Pimienta negra

EQUIPO NECESARIO

- Cuchillo de cocina
- Sartén

Elaboración

1 Limpiamos el solomillo de telas y grasas; cortamos en dados de 3x3. Limpiamos el rape de telas y espinas y cortamos al mismo tamaño que el solomillo ibérico.

3 Pelamos las ramas de romero enteras, a excepción de la parte alta. Con un cuchillo, le hacemos una punta en la parte inferior, como si de una lanza se tratara.

2 Ponemos abundante agua a hervir con un chorrito de aceite y sal; una vez bien limpios con ayuda de un paño húmedo, metemos los champiñones a cocer; que estén como unos 15 min. a fuego muy suave sin que hierva fuerte. Colamos y reservamos.

4 Ensartamos los ingredientes: primero rape, después solomillo, tercero champiñón, y si cupiera más, repetimos la secuencia. Así hacemos las 12 brochetas de romero.

RECOMENDACIONES

Es un plato muy aromático y hemos de tener cuidado en que cuando echemos las brochetas no se nos baje la temperatura de la sartén: si no, se cocerían. Con el calor, el romero suelta aromas, pero debemos tener cuidado de que no se queme, porque amargaría.

Maridaje: tinto joven
Ocasión: cena rápida
Temporada: todo el año

ACABADO DEL PLATO

En una sartén muy caliente con un poco de aceite, vamos haciendo las brochetas. Cuando cojan color de un lado les damos la vuelta y añadimos sal gorda y los granos de pimienta recién cascados; una vez con color uniforme, servimos en un plato.

TRUCOS Y CONSEJOS

Podéis jugar con vuestra imaginación y hacer brochetas parecidas sustituyendo el cerdo por langostinos, pollo u otro elemento que prefiráis.

MERLUZA REBOZADA SOBRE JUDÍAS VERDES, BACON Y CHOPITOS

MERLUZA REBOZADA SOBRE JUDÍAS VERDES, BACON Y CHOPITOS

INTRODUCCIÓN

Una deliciosa receta en la que incluimos elementos tan variados como pescado, chopitos, verdura y bacon. ¿Para qué queremos más?

INGREDIENTES

(Para 4 personas)

- 8 lomitos pequeños de merluza
- 150 gr. de judías verdes
- 100 gr. de bacon
- 32 chopitos
- Harina para rebozar
- 2 huevos
- Sal
- Aceite de oliva
- 25 ml. de vinagre de Módena
- 75 ml. de aceite de oliva virgen
- Romero fresco

EQUIPO NECESARIO

- Cuchillo de cocina
- 2 sartenes
- Pelapatatas

Elaboración

1 Le quitamos la piel a la merluza. Limpiamos cuidadosamente los chopitos.

2 Quitamos las esquinas de las judías verdes y las hebras si fuera necesario. Las cortamos a la mitad y luego en juliana muy fina. Cortamos el bacon en daditos lo más pequeños posible.

3 En una sartén a fuego vivo, añadimos una gota de aceite y ponemos el bacon. Cuando ha soltado sus jugos y se está dorando ya, añadimos las judías verdes en crudo. Dejamos rehogar como unos 10 minutos para que estén salteadas y al dente. El sabor del bacon se habrá metido en ellas. Ponemos a punto de sal en caso de necesitarlo.

4 Echamos un poquito de sal a la merluza, la pasamos muy ligeramente por harina y batimos los huevos pasándola por ellos. En abundante aceite bien caliente metemos la merluza a rebozar. La dejamos a fuego medio durante más o menos 3 min.; le damos la vuelta y retiramos la sartén del fuego. Dejamos unos momentos, sacamos y escurrimos de aceite.

RECOMENDACIONES

Retirando la sartén del fuego después de la primera vuelta, conseguimos que no se queme el aceite y que con su calor se cocine suavemente la merluza, quedando hecha pero jugosa.

Maridaje: manzanilla o fino
Ocasión: cena rápida
Temporada: otoño

ACABADO DEL PLATO

En una sartén a fuego vivo salteamos los chopitos, que tomen color uniforme. Retiramos y en un plato colocamos la base de judías y bacon; en el contorno los chopitos y, en el centro, la merluza rebozadita. Mezclamos el vinagre de Módena con el aceite y sal y regamos en el contorno del plato, decorando con romero fresco.

TRUCOS Y CONSEJOS

Este plato puede hacerse perfectamente con pulpitos enanos, quedando aún más vistoso.

MERLUZA CON TAPENADE DE ANCHOAS Y TEJA DE QUESO IDIAZÁBAL

MERLUZA CON TAPENADE DE ANCHOAS Y TEJA DE QUESO IDIAZÁBAL

INTRODUCCIÓN

Un plato con aromas y recuerdos provenzales y con un marcado contraste entre salados y dulces que gustará a toda la familia.

INGREDIENTES

(Para 4 personas)

- 1 lomo de merluza de 800 gramos.
- 50 gr. de anchoas en aceite de oliva
- 50 gr. de olivas negras sin hueso
- 2 huevos cocidos
- Cebollino fresco
- Una cuña de queso Idiazábal de 200 gr. aprox.
- 100 ml. de aceite de oliva virgen
- 24 pistachos pelados
- Harina
- Sal
- 50 gr. de azúcar blanquilla

EQUIPO NECESARIO

- Rallador
- Sartén o plancha
- Papel sulfurizado
- Bandeja de horno

Elaboración

1 Cortamos el lomo de merluza en 8 trozos a lo ancho: así tenemos tiras finas que enrollamos con una pizca de sal, pasamos por un pelín de harina y lo pasamos por la plancha. Si es preciso, les ponemos un palillo y así aguanta esa forma; se lo quitaremos una vez cocinado. Cuando los rollitos tengan colorcito pero sigan jugositos los sacamos y reservamos.

2 Picamos las anchoas bien escurridas, las aceitunas negras, pelamos y picamos los huevos y mezclamos todo junto. Vamos añadiendo aceite hasta que se hace una especie de pasta que la va admitiendo. Añadimos cebollino fresco picadito y reservamos.

3 Rallamos el queso sobre un papel sulfurizado o sobre una bandeja de horno directamente. Extendemos la ralladura sobre la bandeja y lo metemos a horno precalentado a 170º durante 5 min. Lo sacamos si ya tiene color doradito, pero no quemado. Quedará casi como una tela de araña que cascamos en varios trozos. Los reservamos. Cuanto más extendido, más fina será la tela de araña; si no, quedará más compacto y dará peor resultado.

4 En el horno precalentado a 170º, metemos la merluza para acabarla durante 4 min.

RECOMENDACIONES

Es un plato muy subido de sales; el pistacho o, en general, los frutos secos con la grasa que tienen nos ayudan a contrarrestarlo. Si lo reforzamos con el caramelizado, nos queda compensado de sales, azucares y gracioso.

Maridaje: vino tinto
Ocasión: cena especial
Temporada: todo el año

ACABADO DEL PLATO

Sacamos la merluza y, en un lateral del plato, colocamos un hilo de tapenade; al lado, dos rollitos de merluza. Encima de cada rollito una quenelle pequeña de tapenade y, entre los dos lomos, una teja de queso. En una sartén a fuego vivo salteamos los pistachos, que se doren con un poco de azúcar blanquilla, que se caramelice un poco, y ponemos a lo largo del plato.

TRUCOS Y CONSEJOS

Para hacer las "quenelles" de tapenade utilizamos dos cucharitas de las de café.

CROQUETAS DE MERLUZA CON TXANGURRO

CROQUETAS DE MERLUZA CON TXANGURRO

INTRODUCCIÓN

Las croquetas son una pasión confesable con un único "defecto": ¡se acaban enseguida! Y éstas, con la deliciosa textura de la merluza y el sabor del centollo...

INGREDIENTES

(Para 4 personas)

- 1 litro de leche
- 1 cebolleta fresca
- 50 ml. de aceite de oliva
- 50 gr. de mantequilla
- 100 gr. de harina
- 250 gr. de merluza
- 250 gr. de txangurro (centollo) cocido y desmigado
- Harina
- Huevo
- Pan rallado
- Sal
- Aceite de oliva para freír

EQUIPO NECESARIO

- Pala de madera
- Sartén
- Puchero
- Cuchillo de cocina

Elaboración

1 Le quitamos pieles, espinas, etc., a la merluza: nos tiene que quedar unos 250 gr. de merluza limpia. La picamos muy fina y la salteamos a fuego vivo, que tome color; añadimos el txangurro desmigado fijándonos que no tenga cáscaras. Rehogamos todo junto y reservamos.

2 Ponemos a hervir la leche. Mientras, en un pucherito de base ancha, ponemos el aceite, la mantequilla y añadimos la cebolleta lo más picada que se pueda: si está triturada, mejor. Dejamos rehogar unos 5 min., que no tome color. Añadimos la harina y movemos enérgicamente para que no se nos pegue al fondo. En cuanto ha admitido la harina y queda casi una bola, lo tenemos a fuego para que pierda el sabor a harina cruda y lo trabajamos un poco.

3 Ya hervida la leche, la vamos incorporando al puchero de poco en poco: nunca ha de dejar de hervir la leche. Dos cacillos, removemos y así hasta que la acabemos toda. Que no deje de hervir: así conseguiremos que la masa no tenga grumos. Lo dejamos hervir a fuego suave y moviendo como una media hora. Añadimos la merluza y txangurro, lo dejamos cocinar unos 10 min. (probamos de sal por si acaso) sin parar de remover. Si ya está la masa, ponemos una bandeja, añadimos un poco de aceite para que no se costree por encima y guardamos.

4 Una vez fría la masa, lo trabajamos de manera convencional: hacemos un rulo, lo pasamos por harina, huevo y pan rallado con la forma que más nos guste.

RECOMENDACIONES

El problema de la masa es que si la hacemos muy cremosa, se abre y no hay manera de darle forma; si la hacemos muy densa, no está cremosa. Para encontrar el equilibrio, se puede hacer la prueba de la cuchara de madera: la bechamel patinará sobre ella después de pasarle el dedo, pero patinará poquito. Cuidado con quemarse.

Maridaje: cerveza o fino
Ocasión: siempre
Temporada: todo el año

ACABADO DEL PLATO

Ponemos aceite de oliva virgen a 150-160º C y vamos introduciendo las croquetas hasta que tomen el color que todos conocemos. Escurrimos y... ¡buen provecho!

TRUCOS Y CONSEJOS

Es mejor meter las croquetas de pocas en pocas a freír, porque si no, la temperatura del aceite bajará, se empaparán, romperán y no quedarán crujientes.

MIS MEJORES RECETAS

El Rape y la Merluza son dos pescados marcados por su versatilidad. Presentes en nuestra mesa tanto a diario como en los días de fiesta, se puede disfrutar de ellos en preparaciones sencillas y en otras más complicadas.

Desde las profundidades de los mares, Íñigo ha pescado 32 deliciosas recetas con rape y merluza, y os las presenta listas para degustar en vuestro plato. ¡Una fuente de salud y vitalidad para la marejada de todos los días y la calma del fin de semana!

Aprenderás a:

- **Cocinar conservando los sabores esenciales del rape.**
- **Preparar platos sencillos. Platos en los que se exalta la merluza.**
- **Saciar el apetito con guisos marineros de rape.**
- **Acompañar la merluza con buenos y agradables "amigos".**
- **Hacer ascender al rape a las montañas del sabor.**
- **Recrear las recetas de merluza de nuestras abuelas.**

Dos pescados blancos que llegan a nuestra mesa pletóricos de sabor y de salud, con el especial toque de fantasía de Íñigo Pérez Urrechu y en prácticas recetas paso a paso para navegar por ellas sin demora.

La pasión que siento por la cocina, el cariño y la satisfacción por el trabajo bien hecho me animan a difundir mis conocimientos de una manera fácil, visual y entretenida.
Íñigo Pérez

Títulos

MIS MEJORES RECETAS CON...

1. Aceite de Oliva
2. Jamón Ibérico
3. Anchoas y Bonito
4. Leche y Miel
5. Pan
6. Arroces
7. Rape y Merluza
8. Patatas
9. Cordero
10. Tomate
11. Chocolate
12. Espárragos y Pimientos

www.mismejoresrecetas.com
www.nowtilus.com

Visita la página web de la colección y descarga gratuitamente fragmentos de todos los títulos disponibles

nowtilus
gastronomía

Las mejores recetas de nuestra saludable cocina mediterránea seleccionadas por Íñigo Pérez y reunidas en 12 libros prácticos y visuales, cada uno de ellos dedicado a un "ingrediente clave".

En Mediterráneo, Salud y Fantasía, Íñigo Pérez te acompaña paso a paso en la elaboración de sus mejores platos. Estos libros, profusamente ilustrados harán que te sorprendas a ti mismo y a tus amigos o familia y que disfrutes de una alimentación sana y natural, con las más deliciosas recetas de la cocina mediterránea.

Íñigo te desvela los secretos de los grandes profesionales de una manera clara y sencilla. Aprenderás las técnicas básicas de la cocina y tu único limite será tu imaginación. ¡disfruta y mejora en tu cocina!… La cocina se convierte de la mano de Íñigo en alegría, satisfacción, un nuevo mundo de sensaciones para el paladar.

PRÁCTICOS:

- Escritos para que los uses en la cocina como guías prácticas para preparar paso a paso las recetas más atractivas.
- Incluyen recomendaciones (maridajes, temporada, ocasión…) y consejos sobre la terminación del plato.
- Todas las recetas se preparan fácilmente en pocos minutos.

SÓLO LO MEJOR:

- Sólo se incluyen las mejores recetas seleccionadas por Íñigo Pérez. Con un toque de fantasía, ¡para hacer de la cocina algo divertido y sorprender a familia y amigos!

MUY VISUALES ILUSTRADOS PASO A PASO:

- Cada receta incluye 4 pasos ilustrados con fotos cuidadosamente realizadas.
- ¡Entenderás las recetas casi sin leer el texto!
- Incluyen iconos para indicar **tiempo, dificultad y precio.**

COCINA SANA... ¡CON FANTASÍA!:

- Los platos más saludables… ¡Con el "toque" de fantasía de Íñigo!

Visita la página web de la colección y descarga gratuitamente fragmentos de todos los títulos disponibles

www.mejoresrecetas.com

Para sugerencias o contacto editorial: info@nowtilus.com

Colección Mediterráneo, Salud y Fantasía